

A Buddhist monk with a shaved head, wearing traditional orange robes, is seen from behind, walking along a paved path that leads into a dense forest. The path is flanked by tall trees with thick canopies. In the distance, a bright, golden light emanates from the trees, creating a strong backlight effect and illuminating the monk's robes. The overall atmosphere is serene and contemplative.

65 poemas  
de

Ajahn Buddhadasa



# 65 poemas de Ajahn Buddhadasa



© Suan Mokkh

Extraídos desde el sitio:

<https://www.suanmokkh.org/>

para una traducción y reformateado independiente  
del inglés al español latinoamericano, sin fines de lucro,  
y solo con motivos de estudio y práctica por

**Shishin Fo-jiang Daleffe**

*Sierra de los Comechingones - Argentina - Verano de 2025*





# Índice

0 - Acerca de Ajahn Buddhadasa:.....	11
1 - ¿Por qué dejar el hogar? .....	21
2 - Trabajo precioso .....	22
3 - Cosas aterradoras .....	23
4 - Más grande que una montaña .....	24
5 - Moral y progreso .....	25
6 - Moderno sistema de buddhismo .....	26
7 - Una verdadera bendición que funciona .....	27
8 - ¡No hay un “yo”! .....	28
9 - Sin aferramiento, sin mordedura.....	29
10 - Es delirante que se alienten.....	30
11 - La vida más elevada .....	31
12 - Aferrarse sin duda muere .....	32
13 - Asuntos religiosos .....	33
14 - Simplemente creas a Mara tú mismo .....	34
15 - El mantra budista supremo .....	35
16 - No más enemigos .....	36
17 - Peleando con almohadas .....	37
18 - ¿Por que injuriarlos? .....	38
19 - Olores corporales - Gatos - Perros - Personas .....	39
20 - Los gatos nunca se cepillan los dientes .....	40
21 - Principios del entrenamiento mental .....	41
22 - Trabajo más de lo que puedo soportar .....	42
23 - Cuanto más alardea uno de ser recto .....	44
24 - Mejor ser maldecido .....	45
25 - Cielo burlón, tierra atrevida .....	46
26 - Escuchen, ustedes expertos enojados .....	47

27 - Materialismo: El gato más peligroso .....	48
28 - Haz el bien y los espíritus no se reirán .....	49
29 - Nacido para ser humano .....	50
30 - ¿Por qué naciste? .....	51
31 - El lenguaje de las personas y lenguaje del Dhamma .....	52
32 - A ti también te debe gustar mi amigo .....	53
33 - No te arruines .....	54
34 - Identidad tailandesa .....	55
35 - Discutiendo el Dhamma .....	56
36 - El demonio en lo delicioso .....	57
37 - Amo a mi Padre .....	58
38 - El tigre se convierte en gatito .....	59
39 - Buk-Bik no bebe .....	60
40 - El mundo desarrollado .....	61
41 - Buddhadasa nunca muere .....	62
42 - Suan Mokkh .....	64
43 - ¿Dónde está el valor? .....	65
44 - Falta de egoísmo .....	66
45 - Aprender Religión .....	67
46 - Charlando con los peces .....	68
47 - Avergonzado por los gatitos .....	69
48 - ¿Cómo conseguir lo que quieres? .....	70
49 - Recordando al Cálao .....	72
50 - Juntos sin fin .....	73
51 - Oh, Madre Vida .....	74
52 - Cuanto más se aprende, más estúpido .....	75
53 - Buddhadasa .....	76
54 - Los peces no ven el agua .....	77
55 - No te avergüences de las gallinas .....	78
56 - El mundo de hoy .....	79
57 - Viendo la Santa <i>Dukkha</i> -idad .....	80
58 - Más progreso = Más locura .....	81
59 - Solo hay ganancias, nunca pérdidas .....	82
60 - Oh, Madre Vida .....	83

61 - Trabajar ..... 84

62 - Noble Arahant ..... 85

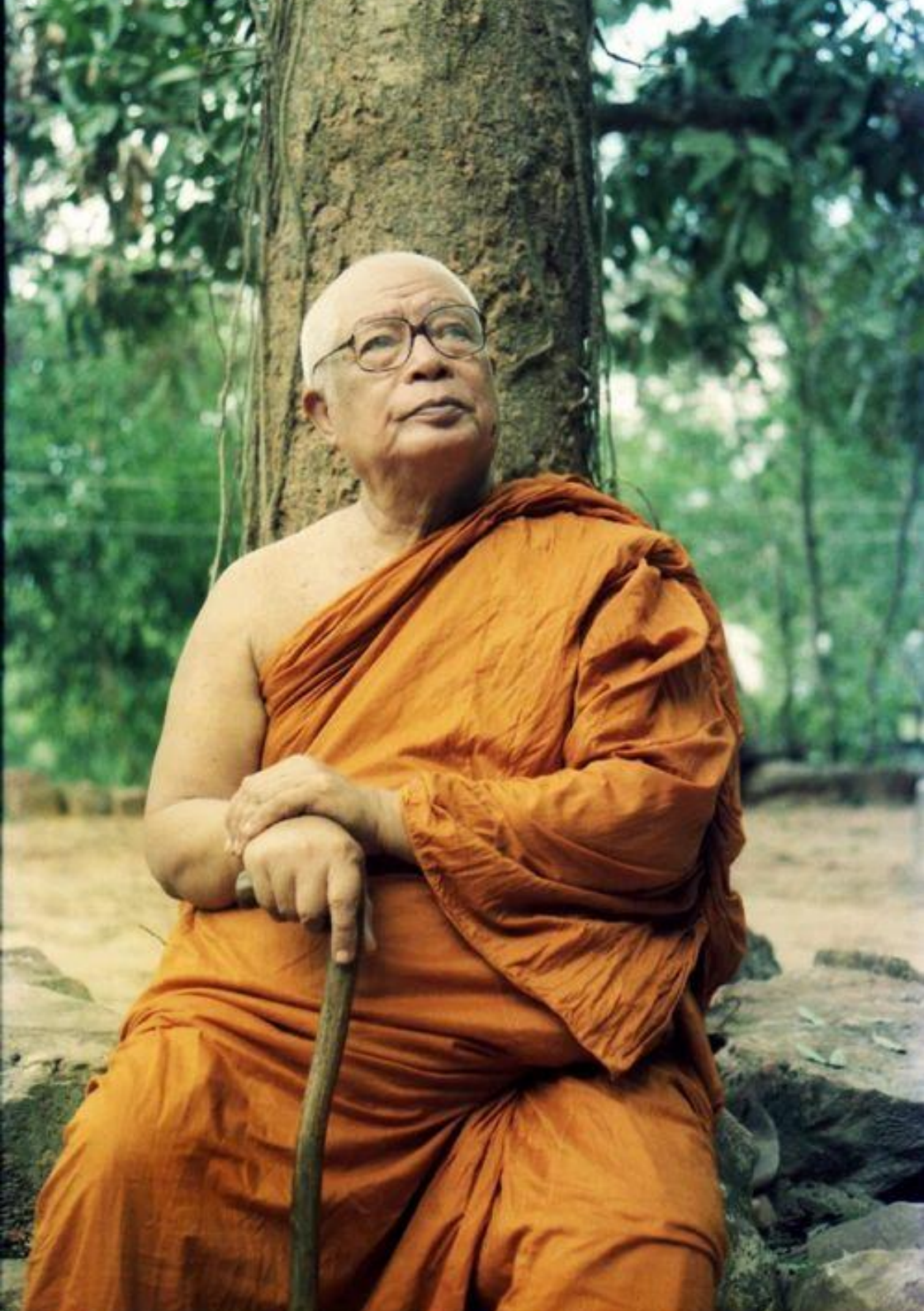
63 - ¡Vuelve, Siladhamma! ..... 86

64 - Oye, ¡eso puede cambiar! ..... 87

65 - Estanque Nalike .....88







# *Acerca de Ajahn Buddhadasa*

## *El legado del monje reformista de Tailandia*

por el

**Venerable Phra Paisal Visalo**



**V. Phra Paisal Visalo**

*Artículo del Venerable Phra Paisal Visalo, abad de Wat Pa Sukato (Tailandia), en honor al centenario del nacimiento de Buddhādāsa, publicado anteriormente por The Bangkok Post el 28 de mayo de 2006. Esta nueva edición electrónica fue preparada por los Archivos de Buddhādāsa Indapañño en 2017 con la amable autorización del autor.*

Con solo Mathayom 3 (equivalente a 3º de Primaria) de escolarización y una formación clerical considerada más bien básica, Phra Ngerm Inthapanyo, de 26 años, dio lo que más tarde se conocería como un enorme paso histórico en el buddhismo tailandés. En términos concretos, fundó Suan Mokkh. En términos menos tangibles, el monje reformista reintrodujo un buddhismo novedoso que es a la vez relevante para el tiempo presente y aún en consonancia con la práctica que se remonta al propio Maestro.

Phra Ngerm, más tarde conocido como Bhikkhu Buddhādāsa, desempeñó uno de los papeles más cruciales en la remodelación del buddhismo tailandés para relacionarlo inteligentemente con el mundo moderno. Muchos tailandeses cultos, influidos en gran medida por las escuelas de pensamiento occidentales, también han regresado a las raíces budhistas, gracias a la guía de los monjes.

Técnicamente, Buddhādāsa puede no haber tenido mucha educación formal. Pero su conocimiento de las ciencias modernas, ya sean físicas o metafísicas, era tan profundo que podía ver sus deficiencias y usarlas para explicar el budismo de manera elocuente. Buddhādāsa una vez reprobó un examen de escritura Pāli y, sin embargo, su comprensión del Canon Budista fue directo al núcleo de la religión. Podía hacer que sus contemporáneos entendieran las enseñanzas del Señor Buda “hasta el corazón mismo de sus egos”. Sus críticas a la sociedad fueron visionarias, sus aportaciones a la educación moderna inimitables.

Además de vincular lo viejo y lo nuevo, el monje reformista también sirvió como puente entre los dos campos dentro del buddhismo Theravāda. La influencia de las tradiciones de Sri Lanka ha resultado en una división entre los practicantes budhistas: unos enfatizan el conocimiento teórico, los otros la disciplina austera. En Suan Mokkh, sin embargo, ambas corrientes se funden en una. Allí los monjes siguen la práctica tradicional de los monjes del bosque: meditar en medio de la naturaleza, llevan una vida espartana y frugal



comiendo tan poco como un gato, bañándose en la acequia, durmiendo en una pocilga, escuchando el canto de los mosquitos.

Al mismo tiempo, también estudian el Tripitaka y escuchan regularmente también las conferencias sobre el Dharma del venerable monje.

En Phuttasasana, un periódico religioso creado por Buddhādāsa y su hermano, Dhammadāsa Panich, había dos capítulos indispensables sobre una traducción al tailandés de la práctica del Tripitaka y del Dharma, respectivamente. En retrospectiva, Buddhādāsa fue el producto de un estudio serio de las escrituras y de una práctica rigurosa. Durante sus retiros intensivos en el bosque, también estudió diligentemente el canon por sí mismo. En el primer año de su fundación de Suan Mokkh, completó un libro titulado *Tras las huellas del Iluminado*, al que le seguirían en breve *La vida del Buda en sus propias palabras*, y *Las nobles verdades en las propias palabras del Buda*.

Además, el difunto monje amplió su investigación para incluir un estudio del budismo Mahāyāna y el Zen. De hecho, aplicó inteligentemente las enseñanzas Zen —Buddhādāsa tradujo por sí mismo el conocido *Sutra de Wei Lang* y *Las enseñanzas de Huang Po*— para guiar a la gente a llegar al corazón del budismo. También hizo un uso efectivo de varias historias y acertijos Zen. “Una mente vacía en un cuerpo ocupado”, “El río es serpenteante, el agua no”, o “Pulir una baldosa en un espejo”, son ejemplos de lo que Buddhādāsa utilizó deliberadamente para instar a la gente a pensar más afanosamente.

Fue más allá al introducir la pintura espiritual que enseña sobre *Paticca-samuppāda* (la ley de la originación co-dependiente o co-evolución), un aspecto integral del buddhismo Vajrayāna.

La práctica del Dharma, en el esquema de Buddhādāsa, también ha trascendido para cubrir la vida cotidiana. Para él, la práctica del Dharma no significa sesiones apartadas, solitarias, con los ojos cerrados, en el bosque o en una habitación. Podemos trabajar y practicar Dharma al mismo tiempo. Sus palabras citadas con frecuencia son "*Trabajar es practicar el Dharma*". La mayoría de las personas pueden buscar el éxito o tratar de terminar su trabajo lo más rápido posible. Sin embargo, el monje enseña a la gente a trabajar con atención, a vivir el presente y a no aferrarse a los resultados. Comparó la *kilesa* (contaminaciones como la codicia, la ira y el engaño) con un tigre. Trabajar es como jugar con la criatura – cuanto más “juega” con nosotros, más aprendemos de su poder y sus defectos, en la medida en que podemos mantenerla a raya. Si no trabajamos con él, nunca conoceremos al tigre. Tampoco sabremos cómo controlarlo y conquistarlo.

Cuando el trabajo y el Dharma son uno, lo “secular” y lo “espiritual” ya no son dos reinos separados. La mayoría de los budhistas tienden a ver lo secular —y todos los logros mundanos— como asuntos exclusivamente de los cabeza de familia, y lo espiritual como lo referido únicamente a las búsquedas hacia la liberación de los monjes. En contraste, Buddhādāsa creía que los cabezas de familia también debían entrenar sus mentes: La vida secular está llena de frustraciones y miserias y, de lo contrario, una mente no entrenada sufrirá interminablemente. Por lo tanto, Buddhādāsa alentó a los monjes de Suan Mokkh a dejar su *kuti* para realizar tareas manuales y, al mismo tiempo, intentó de guiar a los seguidores laicos a trabajar con una "mente vacía", una mente libre de deseos y ego. A menudo decía,

Vivir, comer, trabajar, hacer cualquier cosa sin una mente aferrada, sin yo y sin sentido de posesión, sólo entonces estarás libre del sufrimiento.

La máxima funciona tanto en el nivel personal como en el social.

Por lo tanto, no es inesperado que Buddhādāsa siempre pidiera que la moralidad fuera la base de la política, la economía y el desarrollo. En una de sus conferencias, titulada “Dharma y política”, el monje enfatizó que lo secular y lo espiritual son lo mismo.

Y de hecho, cuando se mira profundamente, son literalmente uno y lo mismo. Asimismo, el Dharma para los niveles “mundano” y “supramundano” no puede ser separado. Uno puede vivir en y por encima del mundo. Un cabeza de familia puede llevar una vida normal, pero con su mente libre de sufrimientos, de incertidumbres y de las garras del materialismo. Cuando se enfrenta a pérdidas, tal mente no será influenciada, ya que comprende la forma del mundo. Tal estado de paz mental puede llamarse Nirvana. Buddhādāsa solía decir,

Dhamma para los laicos significa no dejarse ahogar, sino levantarse de los pozos, volverse despreocupados, liberados y finalmente alcanzar el *Nirvana*.

No hay necesidad de esperar a la próxima ronda de renacimiento. Durante mucho tiempo, el concepto de Nirvana ha sido percibido como algo remoto, adecuado para aquellos pocos que le han dado la espalda al mundo. Buddhādāsa ha devuelto las enseñanzas del *Nirvana* y el Dhamma supramundano de nuevo al presente. Es cierto, nuestro mundo está lleno de frustraciones y de todas las causas de aflicción. También es cierto que

la extinción de un fuego está en el fuego; la extinción del sufrimiento está en el sufrimiento. El *nirvana* se puede encontrar en el ciclo del *saṃsāra*.

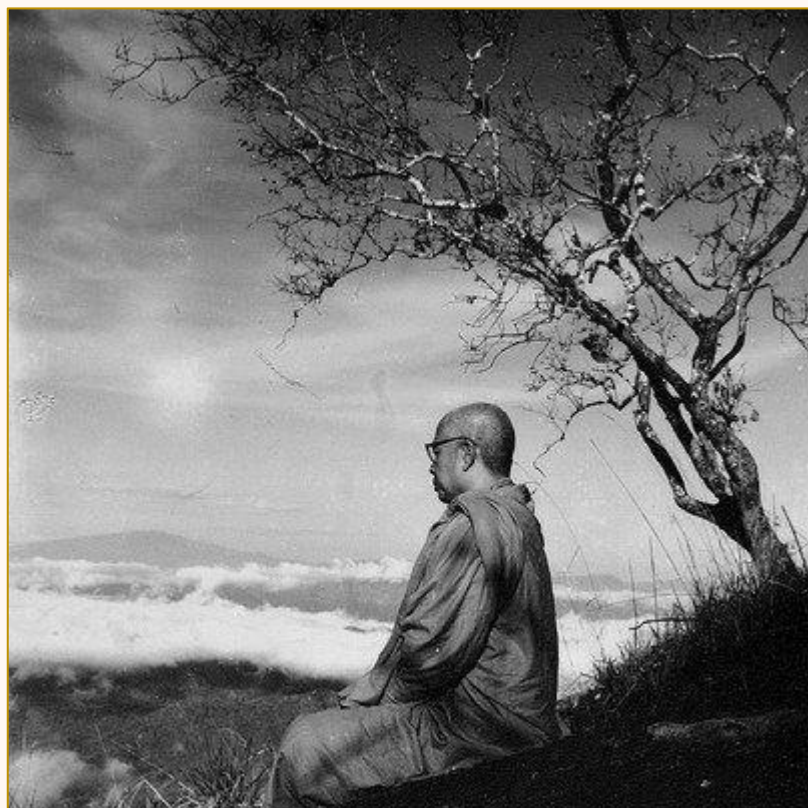
Buddhādāsa Bhikkhu nos ha hecho conscientes de que el *saṃsāra* no puede separarse del Nirvana. Nos espera allí, el camino “temporal” o permanente de la liberación.

En un mundo polarizado, Buddhādāsa lo ha trascendido todo. Varias personas han descubierto que el “Buda” puede encontrarse justo en medio de nuestro propio corazón, que todos podemos convertirnos en el Despierto, el Conocedor, el Gozoso.

Bhikkhu Buddhādāsa es un verdadero sabio que ha revivido el budismo para que vuelva a ser rico, profundo y significativo para la sociedad tailandesa. También ha revivido a nuestra propia humanidad. En un mundo que ve a las personas como bestias económicas egoístas, robots, seres cuyos rasgos genéticos pueden manipularse arbitrariamente, es de suma importancia restaurar nuestra humanidad del saqueo del mundo material.

En el centenario del nacimiento de Bhikkhu Buddhādāsa, hay muchas cosas que recordar. Pero lo que nunca debemos olvidar es lo que sus instrucciones de toda la vida nos han enseñado: quiénes somos y cuánto podemos hacer.







65 poemas  
de  
*Ajahn Buddhadasa*



## *¿Por qué dejar el hogar?*

*¿Qué tipo de proceder es el correcto?*

¡La clase que apunta directamente a la liberación!

*¿No puedes quedarte en casa igual de bien?*

¡Claro, ¡pero no es tan conveniente!

*¿Cómo es ser un vagabundo veloz?*

¡Unos pies son más ligeros cuando no cargan una casa!

*¿Dónde se encuentra la liberación antes de que el tiempo se acabe?*

¡En no aferrarte a nada que te ate!

*¿A qué se renuncia para no quedar a todo atado?*

¡A dejar de abrazar todas las frutas que puedas encontrar!

*¿Cómo renunciamos a ello para no ser estrangulados?*

Simple, ¡soltando el yo y todas las cosas del yo!

## Trabajo precioso

De hecho, este trabajo es precioso:  
Antes de entenderlo, nos quejamos,  
Sin conocerlo, lo evitamos y escondemos,  
Incluso resoplamos de que es aburrido.

Pero realmente, este trabajo es precioso:  
Enseña a la gente a entender cada cosa,  
Cuanto más trabajamos, más inteligentes somos,  
Sumergiéndonos en las cosas difíciles el corazón crece.

Este trabajo, si realmente te fijas, es precioso:  
Atrae al Dhamma más loable,  
Es decir, la atención plena, el celo, y sus compañeros.  
Cuando nos detenemos a descansar la mente es libre — el camino al  
*Nibbana*.



## Cosas aterradoras

*Entonces, ¿qué en el mundo es más aterrador?*

¡He buscado por todas partes, no hay nada en absoluto!

*Si es así, ¿hay algo atemorizante en la gente?*

¡Tengo miedo inconmensurable de mi propia estupidez!

*¿No querrás decir miedo a la estupidez de otra gente?*

¡Eso no es problema si la nuestra no resiste!

*¿No es la estupidez de los criminales algo que da miedo?*

¡Si no somos estúpidos no se atreverán a nada!

*¿No tienes miedo de sufrir el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte?*

¡Ellos nos queman porque somos enormemente tontos!

*¿Quieres decir que nunca sufriremos si nunca somos estúpidos?*

Estoy seguro. ¡Solo temer a nuestras grandes y gordas estupideces!

## Más grande que una montaña

*¿Qué podemos hacer para ser más grandes que una montaña?*  
Oh, ¡se hace simplemente matando el ansia!

*¿Es una cuestión de mente o de sabiduría?*  
Oh, ¡ciertamente ambas tienen que trabajar juntas!

*Con respecto a la mente, ¿cuál es su deber?*  
¡Oh, utilizar su poderosa fuerza más grande que una montaña!

*¿Y qué hay del deber de la sabiduría?*  
¡Ella corta como un rayo!

*¿Cómo son capaces de combinar su poder?*  
¡Oh, hacen una espada tanto pesada como afilada!

*¿Y por qué razón somos más grandes que las montañas?*  
Con el ansia destruida y el veneno eliminado, la mente es ilimitada.



## Moral y Progreso

Incluso hoy en día el mundo está en la edad oscura  
Precipitándose rápidamente hacia su propia disolución,  
El humanismo caerá en la ruina infernal porque  
La espada giratoria de la destrucción es confundida con un loto.

El egoísmo llena nuestras cabezas, empujándonos bajo su lodo  
Con una magia maravillosa que llena nuestras mentes  
Absorbiéndolo todo hasta que el corazón se oscurece  
Y piensa que su enamoramiento sensual es “progreso”.

Con la moral ya no vista como necesaria  
Para convivir en paz y felicidad;  
Más locos que nunca por la comida, la diversión y la fama  
Tan engañados que la locura parece “moral y justa”.

## *Moderno sistema de budismo*

Después de despertar a la realización de la Verdad del Dhamma,  
La Realidad Última de la Naturaleza, él enseñó  
La *Sunyata* a todos los seres de todas las formas posibles  
Para que los discípulos eliminasen cada pizca del Yo.

Más tarde, la religión cayó en manos  
De aquellos que todavía se aferran intensamente al “Ego”,  
Y todavía suplican por placeres sensuales ordinarios,  
Buscando así, siempre una manera de evitarla.

Un tipo de budismo debe ser rebajado  
Para que su Triple Gema sea que la gente ruegue  
Por todas las cosas deseadas por aquellos seguidores que  
Se han alejado de lo trascendente  
Y están atascados en el mundo.

## *Una verdadera bendición que funciona*

Que puedan las Virtudes del Buda  
El más alto refugio sin duda  
Proteger a todos ustedes que se dedican  
A practicar devotamente el camino verdadero.

Que puedan las Virtudes del Dhamma,  
Las cuales vencen a *dukkha*,  
Proteger a todos ustedes decididos  
A practicar alineados con el Dhamma.

Que puedan las Virtudes de la Sangha  
Que recorre el camino bellamente  
Protegerlos a todos ustedes, que aspiran  
A seguir el camino, con seguridad y verdad.

## ¡No hay un “yo”!

“Yo” mismo no existo realmente,  
Entonces, ¿dónde encontrarás a “mi esposa e hijos”?  
Por no mencionar a “mi riqueza” o “mis cosas”.  
¡Porque ni siquiera tengo un “yo” propio!

Si esos son los hechos, entonces ¿qué es lo que  
Excita y manda al cuerpo-mente a moverse?  
Es sólo cuerpo-mente, ¿no te has dado cuenta?  
¿No sabes que el cuerpo-mente no es el “yo”?

Es simplemente maravilloso, un profundo cambio natural  
Que piensa, siente, habla y actúa según las causas,  
Sólo agregados y elementos ciegos ordinarios  
No asumas estúpidamente que el “Yo” existe.

## *Sin aferramiento, sin mordedura*

Incluso si no te aferras a la bondad que has hecho,  
Aún da buenos resultados a cambio.  
Incluso si no te aferras al mal que posees,  
Más mal se alimenta de acuerdo con su naturaleza.

No aferrarse es mucho mejor para no ser mordido;  
Ello puede ser tranquilo, pacífico, tranquilo y circunspecto.  
En cuanto agarras algo se vuelve y muerde;  
Tanto el bien como el mal muerden, de eso puedo dar fe.

No aferrarse no pesa en lo más mínimo,  
Deliciosamente libre de cualquier poder de ser atrapado.  
El menor aferramiento, te hace saltar a las fosas  
¡Royendo las raíces y cada peldaño del corazón!

## *Es delirante que se alienten*

Hay muchas ganas de verse bien,  
Pero es mucho más difícil hacerlo.  
Entonces se dejan llevar como locos;  
¿No somos tontos, las personas, creándonos a nosotros mismos?

Pensando que es correcto, que es bueno, siguiendo el consejo  
De fantasmas, así pierden el camino de la moralidad...  
Hundidos en el barro bajo las raíces del loto  
... floreciendo por todas partes sin ninguna fragancia.

Esto les hace avanzar como locos,  
Enojándose, revelando aún más su demencia,  
Mostrando su misma locura,  
Muchacho, es difícil realmente hacer el bien.

## La vida más elevada

Cualquier acción física, palabra hablada o pensamiento  
Debe hacerse con una mente cristalina  
Que no considere nada como “esto” o “aquello”,  
Sin que el aferramiento lo convierta en algo desagradable y peligroso.

Cualquiera que sea el “Yo” o “Mío” que surja, ¿no puedes ver  
Que son sólo los brebajes de *sankhara*?  
Afirmar que las cosas son “Yo” es criminal, en otras palabras,  
Una estafa inteligente y desvergonzada que defrauda a la Naturaleza.

Quienquiera que insista obstinadamente en tal vida  
Cae en un infierno de un día de humo espeso y asqueroso,  
Con vapores pútridos aún más extremos por la noche,  
Hasta que la cremación acaba con él sin haber conocido jamás ninguna  
frescura.

Pensar — hablar — actuar con un corazón clarificado  
Hecho brillante, puro, calmado e inteligente a través del descubrimiento  
De que cualquier cosa puede ser conquistada a través del Dhamma.  
Oh, amigos humanos, esta clase de vida es la más elevada.

## *Aferrarse, sin duda, muerde*

¿Te gusta aferrarte? Pues bien, ten cuidado, ¡te morderá!  
Cuando la insensatez te agarra, siempre surge el ansia.  
Entonces el aferramiento ata y estrangula el espíritu.  
Antes de que te des cuenta, enloquecerás en un abrir y cerrar de ojos.

Aférrate a cualquier cosa y esa misma cosa te morderá:  
Comida, diversión o fama, cualquier cosa ya sea fea o dulce;  
Incluso hijos, esposa, marido y otros seres queridos;  
El bien o el mal, la virtud o el vicio, debes saberlo.

Incluso la alegría más exquisitamente deliciosa de tu mente,  
No importa cuán pacífica y sutil sea, si te aferras a ella  
Repentinamente se transforma en un ogro que se vuelve contra ti  
Para engullirte con esa felicidad — ¡no seas tonto!



## Asuntos religiosos

*Hermano, ¿qué tipo de religión enseñas?*

¿Quién te ha dicho que tengo religión?

*Hermano, ¿nos enseñas como un profeta?*

¡Eso es lo que tú dices, asqueroso mafioso!

*¡Las palabras "No Religión" me confunden!*

Sólo estudia la ley de la naturaleza, ¡es suficiente!

*¿Pero eso no es religión, o qué es?*

¡Solo mira la naturaleza y esto se encarga del resto!

*¿Cuál es la razón, entonces, para no llamarlo religión?*

Es sólo ordinariez, naturalmente, ¡nada más!

*¿Dónde, entonces, está la religión?*

¡En grupos de autoridades ruidosas llenando la cabeza de la gente!

## *Simplemente creas a Mara tú mismo*

Mara<sup>1</sup> existe cuando deseamos cosas buenas o queremos conseguirlas,  
Incluso queriendo morir, Mara, existe más peculiarmente,  
Debido a que el aferramiento al “YO” es tan excesivo  
El deseo en todas sus formas nunca cae en desuso.

Si no existe el querer conseguir o ser algo  
¿Cómo podría existir Mara? Entonces, ¿por qué no oponerse?!  
No vayas a querer nada a través del no saber,  
¡Entonces ningún Mara aparecerá ante ti!

Piensa, habla y haz todo con sabiduría  
Realmente, ahora, no necesitas ansiar nada, ¿verdad?  
Sin deseos es mucho más fresco y pacífico,  
¿Qué Mara podría pasar entonces? ¡Simplemente no hay manera!

---

<sup>1</sup> Mara, El Asesino, la personificación budhista del mal.

## *El mantra budista supremo*

“Surgen, se manifiestan y luego cesan” —

Este es el mantra principal que hay que usar cuando se obtienen  
Recompensas, estatus, elogios o cualquier tipo de felicidad,  
Para no adormecernos, olvidarnos de nosotros mismos o complacernos.

“Surgen, se manifiestan y luego cesan” —

Este es el mantra principal que hay que usar cuando se pierden  
Recompensas, estatus, elogios o incluso esposa e hijos,  
Para no debilitarnos, confundirnos o angustiarnos.

“Surgen, se manifiestan y luego cesan” —

Este es el mantra a usar en la última lección,  
La mejor arma para batirse en duelo con la muerte,  
Completamente en paz más allá de las trampas de Mara.

## No más enemigos

Los enemigos son quienes nos sorprenden y nos ponen a prueba  
Para que sepamos cuán buenos somos en realidad, o  
Que sólo somos buenos para arder en ira  
Incapaces de controlar nuestros corazones ni siquiera por un momento.

Los enemigos son quienes eligen el cielo para nosotros  
En que nuestras mentes noten, reflexionen y se den cuenta  
Que la paciencia y la tolerancia son santidad aquí mismo —  
Sin ellas, nos convertimos en demonios de turbulencias infernales.

Los enemigos son quienes nos enseñan las verdades  
Que la mala voluntad y la venganza son aguas sucias.  
No las guardes en tu corazón, te lastimarás dolorido  
Sacudiéndote y girando en los mares del *Samsara* por demasiado  
tiempo.

Así es como los enemigos nos otorgan grandes beneficios;  
Entonces, ¿por qué se convierten en villanos en nuestra mente?  
Al no saber cómo acogerlos, reaccionamos con agresividad;  
¡Aprendamos como recibirlos y los enemigos desaparecerán!

## *Peleando con almohadas*

Una almohada baja hace fácil y agradable el dormir en posición supina.  
Mas con una almohada gruesa corres peligro de muerte súbita,  
Tu cuello roto en un chasquido, todo listo para el ataúd —  
Es mucho más seguro dormir de lado.

Querido Padre que gobiernas sobre dos o tres almohadas mullidas  
¡Espantándose sólo para excusar acolchar su cuerpo!  
Ni te molestes con ellas, te agotan.  
Ya sea de lado o de espaldas, ¡utiliza un brazo como apoyo!

Dormir lo necesario. No demorarse tras los placeres  
Del sueño, sin querer levantarse. Es una enfermedad cerebral  
Con impurezas egoístas que hinchán el corazón  
Hasta que necesitamos demasiados lujos para nuestro propio bien.

## ¿Por qué injuriarlos?

*Por favor dime, ¿por qué te encanta maldecirlos?*  
¿Qué? ¡No me gusta maldecir a nadie en absoluto!

*Entonces ¿por qué todas tus palabras traspasan el corazón?*  
¿Cómo pueden traspasarlo si el corazón es bueno?

*Se rumorea que regañas magnífica y ruidosamente.*  
¡Sólo los espíritus sucios piensan tal cosa!

*Bueno, les duele y les penetra el corazón.*  
¡Quienes comen lima siempre tendrán acidez de estómago!

*Si no te gusta, ¿por qué provocar tanto resentimiento?*  
¡Ya están en problemas irremediables, así que ataco!

*¿No puedes contenerte un poco, no puedes esperar?*  
¿Cuándo se golpea el hierro, sino cuando aún está blando?

## *Olores corporales - Gatos - Perros - Personas*

En la naturaleza, los gatos nunca se bañan,  
Le tienen demasiado miedo al agua;  
Sin embargo, todos sabemos que nunca apestan,  
Mientras que los perros realmente pueden herir nuestras narices.

Se bañen o no, los perros aún apestan.  
Comparados con los gatos, son más bien tontos.  
Pero lo que pasa con la gente, ese es el verdadero problema:  
A veces apestan mucho más que cualquier perro.

Así que gastamos fortunas en perfumes y fragancias,  
Incontables recursos desperdiciados sin cuidado.  
Sin atrevernos nunca a bañarnos en la corriente del Dhamma,  
Que por sí solo lava los peores olores de la vida.

## *Los gatos nunca se cepillan los dientes*

¿Lo has notado? Los gatos carecen de cepillo de dientes  
Pero sus bocas nunca apestan como las de los perros.  
Comen carne cruda y comida maloliente de igual modo  
Pero sus mágicas bocas no huelen como el aliento de los perros.

Nuestras propias bocas humanas, si no nos cepillamos  
O masticamos nuez de betel hasta que estén rojas como una ciruela  
Apestarán hasta el cielo, incluso peor que la de un ogro,  
Todos lo saben bien en sus corazones.

¿No sería bueno que saboreáramos el “Dhamma”  
Durante todo el día y hasta bien entrada la noche?  
Nuestras bocas estarían frescas y fragantes desde lo más profundo de  
nuestro interior.  
Si esto no es verdad, entonces ven a maldecirme hasta la muerte.



## Principios del entrenamiento mental

*Dukkha* siempre ocurre por tres causas:

1. haber hecho mucho mal en el pasado,
2. no hacer ningún bien en este momento, lo cual es común,
3. no elevar la mente por encima de las cosas mundanas.

No hay *dukkha* cuando ocurren tres causas:

1. mucho soporte del bien hecho en el pasado,
2. ahora mismo, hacer siempre sólo lo que es bueno,
3. mantener la mente recta, sin engaños y sobria.

Si sabes cómo entrenar la mente aún más alto,

Sin jugar con el placer y el dolor,

Dejándolo ir todo, liberado de todos los estados de ánimo,

Acabarás con lo dulce y lo amargo, calmado y fresco en el *Nibbana*.

## *Trabajo más de lo que puedo soportar*

Trabajo más de lo que puedo soportar, pero  
tengo el corazón lo suficientemente feliz como para saltar y bailar.  
Esto se debe a que mi mente piensa y apunta  
sólo para vivir en línea con el Dhamma,  
Dondequiera que conduzcan las causas y condiciones,  
de acuerdo con el karma que establecí en momentos anteriores.  
Morir es como una pausa en el trabajo,  
dormir por una noche, descansar por un tiempo;  
Con el nuevo amanecer, retomo el trabajo  
continuando vigorosamente el trabajo que quedó previamente.  
El nuevo día es un nuevo nacimiento, estos dos son lo mismo:  
nacer con el día y morir por la noche,  
Mientras las olas de los ciclos samsáricos crean  
la miríada de productos que alivian y reconfortan nuestros corazones.  
Quien desee alegría y dicha debe saber  
que eso depende de aquel que puede ver la alegría por sí mismo.  
En cuanto a mí, no hay significado más allá  
del hecho de que nací sólo para trabajar  
De acuerdo con las condiciones, para que yo y los demás  
conozcamos el mundo, lo conquistemos y vencamos el dolor.  
La naturaleza nos creó a la perfección, física y mentalmente  
prósperos — ¡sin límites gracias a la Naturaleza!  
Aunque hemos sido creados para el nacimiento, la decadencia y la  
muerte,  
aún así la Naturaleza me da la oportunidad de disputar una

Lucha, y contender en todos los deberes para salir adelante  
para llegar al final antes que nadie.

Mientras los amigos se animan unos a otros a quedarse tumbados,  
yo trabajo duro como si me estuvieran persiguiendo.

Los deberes de la vida que me asedian constantemente  
son como deudas siempre amontonándose encima mío

Bloqueando mi camino casi como un remolino,  
¿cuándo pasaré más allá y encontraré el lugar de la libertad y la paz?

De aquí al *Nibbana* debemos pasar por  
el puesto de control que es el trabajo de nuestras vidas

Esta Ley es más cierta que cualquier balanza;  
no importa lo hábil que sea, nadie puede escapar a esta regla.

Por esta razón, en cualquier actividad que  
tenga como objetivo el beneficio de los demás o de uno mismo

Debemos apresurarnos, luchar y esforzarnos  
para embellecerla y saldar nuestra deuda con la Naturaleza.

Hasta que los apegos del corazón a todas las cosas  
se debiliten, se disuelvan y se desvanezcan

De modo que la sabiduría vea directamente que la codicia, la ira  
y el engaño han terminado y el *samsara* se ha detenido.

Deprisa amigos, ¡no lleguen tarde!

Cualquiera que sea el trabajo con el que se encuentren, abórdenlo de  
inmediato.

Mucho trabajo puede traer una muerte más rápida,  
pero de todos modos se avanza hacia el descanso final.

*Cuanto más alardea uno de ser recto,  
más profundamente torcido acaba siendo*

Cuanto más recto intentas ser, más profundamente torcido,  
Resulta un enemigo oculto y secreto sorprendentemente desagradable.  
Querer ser recto, presumir y triunfar —  
¿Que tan recto eres realmente? Vamos, sé honesto.

Uno alardea de “recto” según lo elogian,  
Demasiado recto uno se hunde en el estricto desorden creado,  
Queriendo ser recto para que alguien nos acepte  
Para que este niño crezca de una vez.

Una mente lo suficientemente clara como para dejarlo todo,  
No viendo un problema entre lo recto y lo doblado.  
Más allá de torcido y recto, no engañado por “mí” o “ello”  
Tan puramente en paz, libre del mundo, sin cargas.

## *Mejor ser maldecido*

¿No es curioso que soy mucho mejor por ser injuriado?  
Me gusta más que me maldigan.  
No importa lo mal que me traten, no me importa.  
No te preocupes, las cosas no están tan mal como dicen.

Quien tenga algo bueno, los demás lo envidiarán.  
Buscarán algo que desmenuzar y despreciar,  
Una vez que se les canse la boca, se callarán solos.  
¡A medida que se vuelven más ruidosos, los desafío a insultar a voluntad!

Soy alguien que se ha beneficiado de estar maldecido.  
Todas sus desagradables palabras se han convertido en bendiciones.  
Por mucho que denigren, nada de eso resulta ser cierto,  
Así obtengo todos los beneficios de sus maldiciones, ¿no es divertido?

## *Cielo burlón, tierra atrevida*

La tierra y el cielo sólo dan nacimiento al Ego,  
Desinflándose e inflándose sin cesar con el bien y el mal.  
Sin permitirse ni un momento de descanso  
Como si murieran dentro de sí mismo en todo el mundo.

Porque nos acostamos a morir dentro de su marco  
Rodeándonos de deseos sin rumbo  
Empujados por el perverso poder de la ignorancia  
Porque la tierra y el cielo aprietan y estrujan el corazón.

No queriendo tener nada que ver con ellos, prefiero la vacuidad,  
No dejando que nada controle el corazón y la mente  
¿Dónde está el valor en el bien y el mal, el cielo y la tierra,  
Cuando no tengo necesidad de un momento de Ego?

## *Escuchen, ustedes expertos enojados*

¿Sigues enojándote? ¿Estúpida y maliciosamente fuera de control?  
Sólo por aferrarte al “mi” la ira estalla cruelmente en tu interior.  
Sin ningún “mi” para apreciar o desear cualquier tipo de cosa,  
¿Cómo podrías enfadarte con alguien? Por favor, ¡considéralo!

Ésta es razón suficiente para mantener a raya este desagradable “mi”.

No dejes que nazca como un fantasma seductor,  
Poseyendo tu corazón hasta que esté hecho un lío con el “mi”,  
Haciendo berrinches y causando estragos en tus seres queridos.

El árbol de la ira es deliciosamente dulce en su base  
Pero el veneno más amargo se desborda en los extremos.  
Considérenme con amabilidad, por favor acérquense y escuchen,  
No se arriesguen a hacer negocios con el severo castigo de la ira.

## *Materialismo: El gato más peligroso*

“¡Qué miedo!”, dice el ratoncito, de la cara del gallo,  
Mientras que la suave cara del gato le parece “adorable”.

La madre ratón regaña a su cría: “No seas tonto,  
Es el gato el que es peligroso, la gallina es inofensiva.

La encantadora cara del gato es para nosotros tan malvada  
Que significa tu muerte, será mejor que lo aprendas rápido”.

Incluso nosotros, inteligentes humanos, tan talentosos y hábiles,  
Caemos directamente en nuestro propio deceso, sin vergüenza.

Con nuestros corazones inflamados, adoramos el materialismo,  
Hundiendo al mundo en un lodo mortal de dinero ensangrentado.

Esa es, por encima de todo, la cara del gran peligro,  
Del malvado “gato” que destroza a la humanidad en pedazos.



## **Haz el bien y los espíritus no se reirán**

*Oye, dime, ¿cómo se hace el bien?*

¡Haz el bien evitando que los espíritus se rían de ti!

*¿Qué pasa con estos espíritus? ¿De todos modos, qué son?*

¡No son ni buenos ni malos, pero tienen ojos!

*¿Cómo pueden saber los espíritus lo que es bueno y malo?*

¡Sólo aléjate de tu humanidad, y ellos te llamarán loco!

*No bromees, ¿qué tienen que ver los espíritus risueños con esto?*

¡Debido a que probablemente la gente se lamenta por un largo tiempo!

*¿De todas formas, por qué los espíritus se molestan en ridiculizarnos?*

¡Quieren que todos nosotros, y ellos mismos, abandonemos el mal!

*¿Quieres decir que debemos ser buenos hasta que los espíritus digan  
“Así sea”?*

Si lo haces, ¡no te engañarán y podrás reírte!

## *Nacido para ser humano*

*¿Cómo se nace con la finalidad de nacer humano?*

Cumpliendo con el deber singular y supremamente.

*¿Qué quieres decir con singular y supremamente?*

Bueno, ¡no hay escapatoria para que los fantasmas animen!

*Para que todos lo elogien a uno, ¿es eso lo que quieres decir?*

¡Solo que nadie pueda menospreciarte es suficiente!

*¿Eso es todo? ¿Dónde está el honor en eso?*

Nunca hablé acerca del honor, ¡qué asco!

*¿Qué sentido tiene ser humano sin honor?*

Hay una gran humanidad más allá del honor y la fama.

*¿Qué? ¿Cómo? Estoy desesperado por saberlo.*

¡Ninguna intoxicación con honor o fama, es lo que dura para siempre!

## *¿Por qué naciste?*

*Oye, dime, ¿por qué nacemos aquí?*

¡Si todavía eres egoísta, no creerás nada de lo que digo!

*¿Qué tal una pista para poder hacer flotar mi bote en la corriente?*

Básicamente, de forma natural, ¡nacimos simplemente para ser personas!

*¡Vamos! ¿Es eso realmente todo lo que hay que hacer?*

Si uno hace honor a su nombre, ¡es abundantemente fructífero!

*¿A qué clase de nacido se le llama “inhumano”?*

¡Al nacimiento que desperdicia la vida que se le ha dado!

*¿Cómo se nace para que esta vida no sea desperdiciada?*

No transgredas de ninguna manera el deber de ser humano.

*¿Cómo se nace al nivel más pleno de humanidad?*

¡Comprométete firmemente con el deber de la gente del Dhamma!

## El lenguaje de las personas y lenguaje del Dhamma

*Lenguaje de la gente, lenguaje del Dhamma, ¿por qué tanto lío?*

¡Ello ayuda a preservar el lenguaje, pequeño hermano!

*¿No es el lenguaje de la gente por sí solo suficientemente bueno?*

¡Él nunca podrá expresar el Dhamma que es profundo!

*¿Qué tipo de cosas se hablan en el lenguaje de la gente?*

¡Cuestiones sencillas que la gente entiende sin pensar!

*¿Quieres decir que la gente simplemente escucha y no necesita reflexionar?*

Incluso si deben pensar, ¡usan significados populares!

*¿Y qué cosas se hablan en el idioma del Dhamma?*

¡Aquellas que conducen al Camino y sus Frutos!

*¿Pero quién puede entender cosas que suenan tan extrañas?*

¡Los realizadores del Dhamma lo saborean profundamente en sus corazones!

*El lenguaje de la gente es para la gente, ¿no es cierto?*

¡Cuanto más hablan, más lejos están de la verdad!

*¿Y adónde nos llevará el lenguaje del Dhamma?*

¡Cuanto más se habla, más cerca del corazón del Dhamma!

## *A ti también te debe gustar mi amigo*

Si yo te gusto, también te debe gustar mi amigo;  
Él me ayuda a mantenerme feliz y fresco.

Ha sido un compañero en el nacimiento, el envejecimiento, la  
enfermedad y la muerte;  
Considéralo como un digno compañero a lo largo del camino.

En estos ciclos giratorios de larga duración del *Samsara*,  
Antes de llegar a *Sivalaya*<sup>2</sup> revelando el amanecer

De la vacuidad realizada en un corazón completamente liberado  
Al finalmente dejar ir hasta el último detalle.

Los humanos que sabemos tanto tenemos deseos muy duraderos;  
Los animales son más tranquilos y alegres — qué divertido.

Cada vez que finalmente llegamos al “Fin”,  
¡Habremos recorrido y terminado el camino juntos!

---

<sup>2</sup> *Sivalaya*: Frescura, sinónimo tradicional de *Nibbana*, a veces referido metafóricamente como un lugar.

## No te arruines

*Hermano, ¿qué bien ves en mí?*

¡Hermanito, quién puede conocer el corazón de otro!

*Entonces, ¿por qué nos volvemos íntimos y nos amamos unos a otros?*

¡Es mucho más pacífico y fácil que odiarse unos a otros!

*Hermano, ¿qué quieres que haga?*

¡Tan solo no arruines nada!

*¿Es suficiente para que me apoyes?*

Bueno, si no hay *dukkha*, ¡qué más quieres!

*¿Estás insinuando que todavía padezco *dukkha*?*

Si deseas fama, estatus o aceptación, ¡de seguro que hay *dukkha*!

*Entonces, si aspiramos a la humildad, ¿la felicidad está asegurada?*

Lo único que te pido es que no te equivoques; ¡descubre el resto!

## *Identidad tailandesa*

La nación, la religión y la realeza  
Juntos conforman la amplia “identidad tailandesa”  
Con madres, padres, maestros,  
Y los monjes conectando todas las virtudes.

Apresúrate a reunir la fuerza tailandesa sin dudas,  
Sin alejarte de la moral como una acción de apoyo  
Que prolonga la vida como un signo de mérito  
Que defiende con seguridad lo “tailandés”.

No estar imprudentemente intoxicado con nuestra fama  
Como si fuera adicto al opio del encaprichamiento,  
O aplastando para siempre a los tailandeses sin siquiera saberlo,  
Quienquiera que pretenda proteger a los tailandeses debería  
considerarlo bien.

## Discutiendo el Dhamma

*Bueno, hermano, ¿tienes algún Dhamma que discutir?*  
Balbuceando todo el tiempo, hermanito, ¡te volverás loco!

*¿Por qué razones dices tal cosa?*  
¡El Dhamma está aquí para ser practicado!

*Si no estudiamos, ¿cómo podremos practicar?*  
¡Encaprichado con los estudios sólo te quedarás estancado!

*¿No deberíamos hacer preguntas según nuestras dudas?*  
¡Crees que un interrogador obsesivo puede captar el Dhamma!

*¿Quiere decir que las discusiones y los debates no sirven de nada?*  
¡Son meramente las celebraciones de quienes se jactan hasta el amanecer!

*¿Cómo entonces podemos apreciar la profundidad del Dhamma?*  
¡Captura todos los ángulos y trucos de *dukkha* en todo momento!



## *El demonio en lo delicioso*

*¿Por qué el mundo es tan caliente como dormir en el fuego?*  
¡Solo porque no tiene ninguna frescura, por supuesto!

*¿Por qué, querido hermano, falta la frescura?*  
Por la sencilla razón de que a la gente le encanta el calor antes que el frío.

*Te lo ruego, dime, ¿por qué aman tanto más el calor?*  
Porque creen que las cosas picantes son más deliciosas, ¡no lo pueden ver!

*Entonces, ¿cuándo se enamorará algún día nuestro corazón de la frescura?*  
¡Cuando reconozcamos el lado demoníaco de todas las cosas interesantes!

*¿Qué debemos hacer para ver al demonio en las cosas deliciosas?*  
¡Escucha a tus padres, sólo un poco, desde que eras joven!

*¿Qué pasa si nuestros padres no entienden nada mejor que nosotros?*  
Entonces, ¡el calor te enseñará después de haberte quemado hasta quedar crujiente!

## *Amo a mi Padre*

Amo a papá porque le gusta hacerse el tonto —  
Me hace cosquillas, me abraza y lucha conmigo.

Amo a papá porque siempre habla divertido  
Y me abraza fuerte cada vez que damos un paseo.

Amo a papá por la forma gentil en que besa mi mejilla;  
Es curioso, a veces, cómo fluyen mis lágrimas.

Lágrimas sonrientes, felices y satisfechas sin preocupaciones  
Me hacen amarlo aún más que antes.

Pequeño hijo, mi Padre una vez me aferró y agarró así  
Pero un día terminarás por sacarte los ojos,

Porque cuando se separa un fuerte amor, es difícil de soportar.  
Piénsalo de nuevo, hijo, y corrígete.

## El tigre se convierte en gatito

¡Estos hijos del *Tathagata*<sup>3</sup> son tigres!  
Abalanzándose ferozmente sobre la presa del Camino-Fruto.<sup>4</sup>

Viviendo el desierto de la meditación como él enseñó,  
Clasificando las ramas de la *Satipatthana*.<sup>5</sup>

Cuerpo, sensación, mente y Dhamma —  
Estos cuatro, son los territorios en los que habitan los tigres.

Circulan, acechan y atrapan a sus presas,  
Aferrados firmemente en las garras de la atención plena.

Cualquier tigre que se descuida con la *Satipatthana*  
Se convierte en un gato doméstico, ¿no lo has visto?

El tigre gatito está chismeando por todas partes,  
Una vez que el buen nombre de “tigre” se pierde en las distracciones.

---

<sup>3</sup> *Tathagata*: "El Así Ido", el Buda. "Hijos del Tathagata" se refiere tradicionalmente a los monjes y monjas ordenados.

<sup>4</sup> Camino-Fruto: los momentos de conciencia que a través de una visión profunda penetrante de la naturaleza de la realidad atraviesan las acumulaciones innatas y acumuladas del egoísmo (camino) y experimentan la alegría o paz y liberación resultantes (fruto).

<sup>5</sup> *Satipatthana*: las aplicaciones de la atención plena (enumeradas en la siguiente estrofa), las cuales son los marcos de referencia para la práctica de la meditación budista.

## *Buk-Bik no bebe*

El viejo Buk-bik sacude la cabeza ante el menor olor a alcohol.  
Incluso cuando el olor se mezcla con los mejores pasteles,  
Una sola caja cuesta una cantidad aterradora de dinero.  
Me rompe el corazón: ¡el comprador quería hacer méritos!

Un verdadero placer, pero ¿por qué este perro ni siquiera lo toca?  
Por su olor se vuelve loco y orina con asco.  
Sólo un olor y ningún perro lo consideraría del menor valor;  
Toda la manada se vuelve loca al negarse a comerlo.

Reflexiona sobre esto, por favor, cuando viertas de tu botella:  
Si empujas a un perro a beber, le dará la espalda y huirá.  
Dejando toda la botella para que la gente la voltee.  
Así que bebe en lugar del perro — entonces, ¿quién es el que ríe?

## *El mundo desarrollado*

El progreso mundano que llamamos “desarrollado”,  
Se parece más a la decadencia rumbo a la extinción,  
O al menos, terminando más rápido de lo natural.  
Sintiéndonos consternados, intentamos protestar.

El “desarrollo acelerado” es como un suicidio acelerado,  
Los recursos naturales se arruinan rápidamente,  
Los resultados son más excesivos de lo necesario,  
Hasta que reina la confusión total y hay carencia absoluta de paz.

Este mundo se desarrolla materialmente muy lejos de su sabiduría.  
Insatisfechos, nadie piensa en acabar con la corrupción,  
De la alta tecnología innecesariamente enloquecida.  
Cuanto más emocionado, más deprimido — ¡el mundo desarrollado!

## *Buddhadasa nunca muere*

Buddhadasa vivirá, no hay muerte.  
Incluso cuando el cuerpo muere, sin escuchar a nadie,  
Ya sea que esté o se vaya, no importa en absoluto,  
Eso es sólo algo que pasa en el tiempo.

Buddhadasa continúa, no hay muerte.  
A través de altibajos, siempre uno con la enseñanza.  
Como corresponde a alguien a quien se le ofrece cuerpo y mente  
En un servicio incesante bajo el mando del Señor Buda.

Buddhadasa sigue viviendo, no hay muerte.  
Al servicio de toda la humanidad sin descansar  
A través de las proclamaciones del Dhamma dejadas atrás —  
Oh Amigos, ¿no pueden ver que nada muere?

Incluso cuando fallezca y el cuerpo cese para siempre  
Mi voz seguirá resonando en los oídos de mis camaradas.  
Clara y brillante, tan alegremente fuerte como siempre.  
Como si nunca hubiera muerto, el cuerpo del Dhamma sigue vivo.

Sigue conmigo como si nunca hubiera muerto,  
Como si estuviera con todos ustedes al igual que antes.  
Habla en voz alta cualquier Dhamma que tengas en mente  
Como si me sentara entre ustedes ayudando a señalar los hechos.

Trátame como si nunca hubiera muerto,  
Entonces se acumularán muchas corrientes de beneficios.  
No olvides los días reservados para la discusión del Dhamma.  
¡Realiza el Fin y deja de morir!

*Bhikkhu Buddhadasa*

*(con motivo de su octogésimo cumpleaños, el 27 de mayo de 1987)*

*[Traducido al inglés por Bhikkhu Santikaro, 28 de abril de 1994]*

*Nota: "Buddhadasa" en este poema no se refiere principalmente a él.*

## Suan Mokkh

“Mokkh” en el lenguaje mundano significa libre o sin mancha,  
Es decir, todo tipo de forma, sabor, olor y sonido,  
Junto con las impresiones de la piel, el cuerpo y la mente,  
No dañan, no molestan y no inflaman.

La naturaleza dentro de Suan Mokkh eleva el corazón  
Hasta que el “Ego” grande y pequeño no vuelve a concebir.  
La mente es fresca y brillante como si fuera alguien más;  
Tal felicidad no se puede comparar con nada.

La mente está tan vacía que oye hablar a las rocas,  
Gritando que “no vale la pena perder la cabeza por nada”.  
¿Por qué no parar un rato como nosotros?  
Si no puedes, “entonces será tu propio infierno”.

Nota: A quien alguna vez se sienta en Suan Mokkh  
Y todavía está molesto, distraído o deprimido:  
Acude rápidamente a un terapeuta para que te ayude a calmarte,  
Luego regresa para encontrarte con el “Mokkh”.



## *¿Dónde está el valor?*

Una hoja de papel que sólo vale centavos  
Una vez decorada con los caracteres nobles  
Del significado Dhámmico en un buen estilo  
Tiene un valor más allá de toda estimación.

Un mero cuaderno de recuerdos regalado,  
Aunque esté vacío, es disputado por necios avaros;  
Mientras que el sabio en busca de la verdad sabe  
Que el papel sólo tiene valor cuando lleva escrito el Dhamma.

Incluso el papel de envolver, desechado y arrugado,  
Que valor tiene, ¿lo sabes?  
Incluso un cuerpo podrido acariciado por un tonto cónyuge,  
Una vez con el Dhamma deja de pudrirse — ¡no más lágrimas!

## Falta de egoísmo

La falta de egoísmo colma a otros de buenos frutos,  
Con libertad interior uno siempre da fácilmente,  
En poco tiempo, el mundo se llena de verdaderos amigos,  
Un mundo de riquezas desbordantes y bondad omnipresente.

Sin egoísmo, la bondad amorosa surge naturalmente  
— Naturalmente considerado, aplicando naturalmente el Dhamma en  
todas las acciones,  
Sin posibilidad de matar, robar, abusar sexualmente,  
Ni engañar a nadie o estar embriagado en lo más mínimo.

Sin egoísmo no hay yo al que agarrarse, lo cual  
Acaba con la fuente de todas las emociones aflictivas, así  
Es incapaz de codicia, odio y engaño, manteniendo  
La mente-cuerpo limpio, claro y tranquilo, acercándose al *Nibbana*.

## Aprender Religión

Se preguntan qué significa “aprender Religión”.  
Sin saber qué estudiar ni cómo.  
Las clases de Dhamma y la lengua pali no son suficientes,  
Gradúense en meditación y *vipassana*.

Aprender y volver a aprender, todo lo que consigues es “aprender”.  
Algunos desarrollan la enfermedad del “loco por la religión”  
Con muchas cosas temerarias y excesivas  
Hasta llenarse de estatus y ganancias, perdiendo el *Nibbana*.

El único lugar para aprender religión son los ojos y los oídos,  
Cada vez que *dukkha* ocurre en uno u otro sentido.  
Aprende a retirar el puente, para  
Que Mara no tenga oportunidad de meterse contigo.

Aprender directamente en el sufrimiento,  
Mirar con el método y el modelo correctos  
Intercepta el proceso de confabulación de la atribulada  
mente, para que se calme y *dukkha* desaparezca.

## *Charlando con los peces*

Conversando con los peces llegué a saber algo extraño;  
Se segregan en dos estilos que vale la pena estudiar:

Los peces luchadores, gouramis, óscares y similares  
Se aferran a sí mismos, se apegan a sus parejas y protegen sus nidos.  
Con honor enloquecido y feroz, son luchadores instintivos,  
Chasquean y muerden con locura a sus amigos peces.

El otro tipo, como la tilapia, son curiosamente diferentes:  
No hacen ningún esfuerzo para dominar a un compañero como propio,  
Vagan como ascetas, con corazones como monjes,  
Dejando atrás sus huevos sin ningún cuidado.

Son como vagabundos sin hogar,  
En lugar de los atrapados en el “Ego”, hasta que mueren.

## *Avergonzado por los gatitos*

Nacidos, tenemos miedo de morir, tan avergonzados por los gatitos,  
Cuyos ojos vivaces brillan con gozosa paz,  
Nunca pensando tontamente como nosotros, que temblamos  
Día y noche luchando por asegurarnos contra la muerte.

Cuanto más pensamos, más sufrimos e infundimos miedo,  
Agravando nuestro sufrimiento con capas de confusión.  
Al envejecer, nos preocupamos aún más, haciendo amigos  
y compinches para rezar contra la muerte, pero manteniendo nuestro  
miedo.

¿Cómo conquistar la muerte? nunca se cruza por esas mentes,  
Continuando sin sentido, un espectáculo tonto de contemplar,  
Siendo budistas pero aferrándose a su “si mismo”.  
Corazones temblando de miedo a la muerte — avergonzados por los  
gatitos.

## *¿Cómo conseguir lo que quieres?*

*¿Quieres dejar de ser necio?*

Entonces examina todo cuidadosamente.

*¿Quieres una religión Dhámmica?*

Entonces sé tolerante y paciente.

*¿Quieres realizar los frutos del camino?*

Entonces no crees ningún “yo”.

*¿Quieres ser feliz en todas partes?*

Entonces comparte, ayuda y apoya a los demás.

*¿Quieres honrar a tus padres?*

No abandones los deberes familiares.

*¿Quieres ser rico en bondad?*

No hagas nada obsesivamente.

*¿Quieres no desperdiciar este nacimiento humano?*

Entonces sabe cómo ser verdaderamente humano.

*¿Quieres ser genial?*

Entonces báñate en el Dhamma.

*¿Quieres acabar con la retribución kármica?*

No debe quedar ningún “yo” o “mío”.

*¿No quieres que quede ningún sufrimiento?*

Debes hacerlo todo libre-vacuo-vacío.

*¿Quieres acabar con ello de una vez por todas?*

Debes realizar la extinción sin remanente.

*¿Quieres la felicidad sin ningún dolor?*

Debes *Nibbanam paramam sukham*.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> *Nibbanam paramam sukham* significa "Nibbana es la felicidad suprema".

## *Recordando al Cáiao*

El Señor Hablador Cáiao ... kruk ... krik ...  
Picoteando mi espalda como para rascarla.

Todas las veces que tiraste mis sandalias  
Jugando, arrastrándolas, empujándolas como un tractor.

Ahora has muerto, te has ido y nos has dejado  
Tras aterrizar sobre un transformador de alta potencia.

Un pie calcinado hasta quedar crujiente, tu último aliento  
Ningún chillido de pavo real podría compararse.

Los corazones de todos los que te conocieron  
Dieron un vuelco cuando recibieron la noticia.

No importa cómo ni dónde, quien muere  
Habiendo vivido virtuosamente no puede entristecer a nadie.



## Juntos sin fin

“Trabajen conmigo, sigan conmigo, eso es lo que permanece  
Juntos como compañeros, hasta que cielo y tierra se disuelvan.  
Trabajen conmigo, sigan conmigo, eso no muere,  
Mientras todos juntos sin fin<sup>7</sup>”.

¿Cómo hemos de actuar para que así sea?  
Bien, entra en la esencia de lo que Él enseñó —  
Lo imperecedero, alcanzable a cada paso y etapa  
Como todo lo que es mortal es desechado, verdaderamente eso es.

Cualquier brebaje o creación en este mundo:  
No te deleites ni te aferres para asociarte con Él.  
Mente vacía y libre de Ego-Yo, no engaña  
Al no ver ya nada como moribundo.

---

<sup>7</sup> *nirandara*, aunque comúnmente se entiende como “eterno”, más literalmente “sin fin”, lo que encaja algo mejor con el Buda-Dhamma clásico.

## Oh, Madre Vida

La vida es lo que lucha eternamente  
Por el reino eterno de la felicidad  
Sin embargo, todavía necesita algo de apoyo.  
Es decir, comida, pelea y procreación.

Cayendo en los encantos de la comida, la diversión y la fama,  
Somete a los seres humanos a todo tipo de estrés.  
Su superioridad sobre los animales es sumamente milagrosa  
En cuanto más esclavizados por la pelusa sensual.

Habiendo alcanzado este nivel de vida continuamos  
Pasando más allá de las impurezas mayores y menores  
Hasta alcanzar el final completo e intemporal de la vida,  
En armonía con “Dios” — entrando al *Nibbana*.

## Cuanto más se aprende, más estúpido

El mundo actual es enciclopédicamente estúpido,  
A causa de los textos amontonados sobre nosotros hasta la puerta de la  
muerte,  
Todos estos libros, documentos, revistas, y demás  
Mientras nos superamos unos a otros desbordando las bibliotecas.

Con las escrituras inundando sus cabezas hasta que caminan  
contoneándose,  
El conocimiento inunda sus corazones de manera muy lastimera,  
Eruditos cansados, lavados por sus estudios,  
Un mundo tambaleante sin la luz del Dhamma.

Cuanto más se aprende, más estúpido, es difícil de creer.  
Pero el simple asunto es ridículamente así,  
Aprendiendo sólo lo que atrae a la mente hacia más *kamma*,  
Acariciando la sensualidad, enloqueciendo por el estatus y la fama.

Mucho juego, comer demasiado, dinero excesivo,  
Discurso balbuceante, veteranos indulgentes en la obscenidad,  
El que se enoja, será maldecido con alegría todo el día —  
Sin embargo, piensan que esta ignorancia gravemente maligna es buena.

## *Buddhadasa*

Ofrezco esta vida y este cuerpo al Buda,

El Buda es mi maestro,

Soy el sirviente del Buda.

Por eso me llaman “Buddhadasa”.

## *Los peces no ven el agua*

Siempre ha sido que los peces nunca ven el agua  
Fluyendo sobre sus ojos día y noche.

Por más que lo intentes, no hay manera de lograr que  
Un pez vea el agua. ¡Oh, pez!

Los peces humanos pasan por el mundo de la misma forma.  
¿Ha habido alguna vez alguien que viera

Al mundo tal como es, sin  
sin quedar atrapado en la tramposa red del mundo?

La palabra “ver” se toma de muchas formas;  
Los tontos afirman poder ver hasta un solo cabello.

¿Por qué no ven este mundo infestado de enfermedades?  
Si te lo preguntas, reflexiona bien, sobre estos escamosos asuntos.

## *No te avergüences de las gallinas*

Si nos comparamos con las gallinas veremos,  
No tienen dolores de cabeza, insomnio ni úlceras.  
Están libres de tensión nerviosa y trastornos mentales.  
Las gallinas no se vuelven locas como nosotros todos los días.

La gente del mundo toma drogas por toneladas,  
Mientras que las gallinas no toman ni una pizca.  
Duermen tranquilas, con la mente en paz al cien por cien.  
¿No te sientes un poco avergonzado por las gallinas?

El nacimiento humano nos da derecho a ser neuróticos:  
¿Deberíamos considerarlo una bendición o una maldición?  
Por favor, encuentra algo de Dhamma antes de que sea demasiado  
tarde,  
Para vivir felices, ya no avergonzados por las gallinas.

## *El mundo de hoy*

A veces tengo una charla con “Dios”  
Que cuida de este mundo tembloroso  
Con tanta tolerancia, bondad y cuidado,  
Sin embargo, los seres del mundo todavía tiemblan y se estremecen.

El mundo está apestosamente borracho de materialismo,  
Desconsolado con dolores peores que la muerte violenta.  
“Viviendo muerto” hora a hora como si la vida fuera una broma  
Es peor que morir una sola vez en el ataúd.

Intenten lo que intenten, siguen sin ver el camino,  
Demasiado aterrorizados de rendirse y abandonarlo todo.  
Sólo sucederá cuando el Dhamma regrese justo a tiempo  
Y el mundo gire hacia la alegría de la Era de Sri Araya.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Se cree popularmente que Sri Araya Mettaya es el próximo Buda, que marcará el comienzo de una era de paz y bondad universal.

## Viendo la Santa Dukkha-idad

Ciego y tonto al encontrar la alegría  
No te engañes sufriendo por ello,  
Aunque la alegría esté envenenada con la impermanencia,  
Ve la *dukkha*-idad en cada tipo de alegría.

Mientras todo está envenenado por la impermanencia,  
Nos volvemos locos, como al enamorarse de un demonio,  
Engañan y confunden de la manera más repugnante:  
Esta *dukkha*-idad significa “repugnante”.

Tanto “*sukha*” como “*dukkha*” son despreciables,  
Las prisiones más gruesas que atrapan el corazón,  
Engañado por ellos como un pez por un cebo sabroso,  
A pesar de tener ojos, sigue siendo atrapado en el anzuelo.

Viendo sólo la alegría, no el *dukkha* interior,  
Como un pez loco por la estabilidad duradera,  
Tan acostumbrado a sus trucos que parecen reales  
Hasta que la mente se suelta viendo *dukkha* en *sukha*.



## *Más progreso = Más locura*

Si decimos: “cuanto más progreso, más locura”.

Parece bastante difícil que encontremos adeptos,

Porque a todo el mundo le gusta el progreso que excede la realidad —

¡Progreso como una posesión espiritual es aún mejor!

El mundo progresa más allá de sus medios y la Naturaleza se quiebra

Muchas cosas extrañas cambiando el mundo penosamente,

Convirtiendo a los humanos en una especie extraordinaria

Atrapados en matar tanto por encima como por debajo de la tierra.

Cuanto más progresa, más hierve y se baña en sangre;

Cuanto más inteligente, más transgresor, mucho peor que en la edad de  
piedra;

Creando tortuosos problemas que proliferan sin fin,

El mundo entero se aferra a la locura como progreso.

## Solo hay ganancias, nunca pérdidas

Mira bien, sólo hay ganancias y nunca pérdidas.  
Al perder un hijo o un cónyuge, uno sigue recibiendo  
El conocimiento genuino de la vida que no depende de nadie,  
Cómo todo procede según su mal y su bien.

Este tipo de conocimiento ilumina el corazón,  
Viendo el camino hacia el *Nibbana*, el único apoyo verdadero.  
Lanzarse hacia adelante para alcanzar la meta de nuestras vidas,  
¡No te agobies y te hagas sufrir!

Uno debería conocer sólo el beneficio y nunca la pérdida,  
Pero se acaba perdiendo a causa de un pensamiento equivocado.  
Reflexiona cuidadosamente, sólo hay ganancia y no ansiedad,  
Siendo “Verdaderamente Budista” en el pináculo del Dhamma.

## Oh, Madre Vida

La vida es lo que se esfuerza eternamente  
Por el reino inmortal de la felicidad  
Sin embargo, ahora, todavía necesita algo de apoyo  
A saber, comida, lucha y procreación.

La ante los encantos de la comida, diversión y fama,  
Somete a los seres humanos a todo tipo de estrés.  
Su superioridad sobre los animales es milagrosa  
En cuanto están más esclavizados por la banalidad sensual.

Una vez alcanzado este nivel de vida, continuamos  
Pasando más allá de las contaminaciones menores y mayores  
Hasta llegar al final completo e intemporal de la vida,  
En armonía con “Dios” — entrando en *Nibbana*.

## Trabajar

Ese trabajo da a la humanidad su verdadero valor  
Y es del más alto honor no hay duda.  
Si uno disfruta del trabajo con un corazón floreciente  
Pronto el conocimiento del Dhamma impregna profundamente.

Porque el trabajo es la esencia misma de la vida dhámmica,  
Reuniendo magníficamente virtudes sanas,  
Por analogía, se compara al francotirador inteligente  
Que con un solo disparo embolsa un saco lleno de pájaros.

Naturalmente, el trabajo debe hacerse con atención,  
Con serenidad, paciencia e iniciativa,  
Con honestidad, autocontrol e inteligencia,  
Con fe y coraje, amando de verdad tu trabajo.

Cuanto más se trabaja, más florecen estos dhammas  
Promoviendo la orilla trascendente sin pausa;  
Viendo las características universales en todo,  
Sumergiéndose en un instante en *vimutti*<sup>9</sup> y liberándose.

---

<sup>9</sup> *Vimutti* = liberación, puesta en libertad

## Noble Arahant

“Arahant” es perfectamente “correcto”.  
Liberado de todo tipo de *dukkha*  
Y realizado en la plenitud de la humanidad,  
Más digno de respeto que cualquier otro.

Habiendo roto los ciclos del *samsara*,  
Sin un yo para renacer en ningún lugar,  
Más allá de lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto —  
Sólo una mente vacía de “yo” y “mío”.

Corazón liberado de todo lo que alguna vez lo reclamó,  
Sin peligros ni venenos que puedan dañarlo,  
Más allá del nacimiento y la muerte. Compruébalo,  
Para que realices el *Nibbana* igual que ellos.

## ¡Vuelve, Siladhamma!

¡Vuelve, *Siladhamma*, vuelve!  
Un peligro monstruoso se está acumulando  
Para todos los seres dispersos por el universo:  
La enorme destrucción es aterradora.

¡Vuelve, *Siladhamma*, vuelve!  
En el mundo ha aparecido una era oscura, tan  
Loca por las cosas materiales, no por casualidad  
Divirtiéndose con cosas poderosas.

Vuelve, *Siladhamma*, ¡vuelve!  
El mal invade hasta que las esperanzas desaparecen.  
Vuelve antes de que sea demasiado tarde  
Para salvar al mundo en el último momento.

## *Oye, jeso puede cambiar!*

Lo que haya que hacer, hazlo con alegría,  
Sin necesidad siquiera de un pelo de sufrimiento.  
¿Por qué roer tontamente la vida como un hueso viejo?,  
¡Haciendo del nacimiento humano nada más que miseria!

Incompetente para ajustar la propia mente a los hechos,  
Haciendo de la vida una tortura y asesinando la alegría  
Uno debería encontrar cada momento en todas partes.  
Asarse uno mismo hasta quemarse — ¿qué gracia tiene eso?

Vamos, gente, reflexionen sobre esto inteligentemente:  
Este nacimiento humano, ¿de qué manera es bueno?  
Debería ser bueno para liberarnos del sufrimiento —  
El sufrimiento en sí mismo nunca llegará a nada de valor.

## Estanque Nalike

El giro del *Samsara* es como los mares tormentosos,  
Pero su valor se divide en dos formas:  
Ahora desagradable, ahora bueno, girando en el tiempo  
Según la confección de las condiciones.

Así como la cera es sólida cuando se enfría, luego  
Se derrite y fluye cuando se somete al calor,  
El mar del bien y el mal se agita de un lado a otro —  
Más allá está la libertad, la frescura, el *Nibbana*.

“La palmera de coco” aunque habita en medio del mar de cera,  
No se quiebra con las condiciones cambiantes.  
La lluvia no la toca, el rayo no la amenaza,  
Porque está más allá de la confabulación de todo mal y bien.





***"La Luz Resplandeciente ilumina universalmente***

***Los mundos de las diez direcciones  
Y todos los que recuerdan al Buda  
Son recibidos y nunca abandonados.”***

- Buda Shakyamuni - *Sutra de la Contemplación* -



*Que puedan el mérito y la virtud resultantes  
del Dharma aquí contenido,  
de su traducción, lectura y difusión,  
distribuirse por todas partes sin discriminación;  
que podamos todos generar la Bodhichitta  
y renacer de un Loto en Sukhavati,  
la maravillosa Tierra Pura del Oeste,  
contemplar el glorioso rostro de Amitabha  
y alcanzar el supremo y perfecto Despertar  
para regresar a rescatar a todos los seres  
del oscuro y engañoso océano del samsara.*

**Namo Amita Buda**

**南无阿弥陀仏**

## **CAMINO BLANCO**



**El Camino del Recuerdo del Buda**

**<https://elcaminoblancowordpress.com/>**



